

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport

**Band:** - (1999)

**Heft:** 3

**Artikel:** Der ganzheitliche Prozess des Trainierens in der Praxis

**Autor:** Altorfer, Rolf / Dannenberger, Domenig / Harder, Claudia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992458>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516 486

Sto.



Wenn Technik mit Kondition kombiniert wird

## Der ganzheitliche Prozess des Trainierens in der Praxis

Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die in jedem Trainingsprogramm auftauchen. Was es heißt, Technik und Kondition in einem ganzheitlichen Trainingsprozess zu fördern, zeigt die folgende Praxisbeilage anhand von Beispielen aus einigen repräsentativen Sportarten aus dem Programm von Jugend+Sport.

Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder,  
Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber

Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die allen vertraut sind und doch sehr unterschiedlich interpretiert, gewichtet und verwendet werden. Ganzheitliches Training heißt vielseitige, polyvalente Trainingsgestaltung als vielfältiger Lernprozess, der wie eine Spirale von Technik zu Kondition drehend ansetzt. Die Technik-Kondition-Fusion, verstanden als das stetige Variieren der sportartspezifischen Kernmuster mit konditionellen und koordinativ-technischen Zusatzaufgaben, ist in jedem Training Basis des Lehr-Erfolges. Und Kinder und Jugendliche erleben dank besserem Können noch mehr Freude beim Ausüben ihrer gewählten Sportart.

### Einige didaktische Überlegungen

- Entferne dich nicht von der Sportart, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewählt haben.
- Orientiere dich bei der Auswahl der Trainingsinhalte immer an deiner Sportart oder zumindest an einer Wesensverwandtschaft.
- Niemand will sich im Training langweilen, variiere deine Grundübungen.
- Die Veränderungen können entweder koordinativ-technische oder eher konditionelle Aspekte berücksichtigen. Die Veränderungen sollen nicht die Grundstruktur betreffen, sondern das gleiche Kernmuster muss unter erschwerten Bedingungen ausgeführt werden.
- Gib Gelegenheiten, Leistungen zu messen, Stärken und Schwächen im technischen und konditionellen, aber auch in den Bereichen der Emotionen und der Kognition zu erkennen.

ETHICS ETH-BIB



00100004032822

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 56 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:  
Redaktion «mobile»,  
BASPO, 2532 Magglingen  
Telefon 032/327 64 73  
Fax 032/327 64 78  
E-Mail [nicola.bignasca@essm.admin.ch](mailto:nicola.bignasca@essm.admin.ch)

## Unihockey

### Vermittlung von Grundtechniken

In der Ausbildung/Entwicklung von Sportarten steht an erster Stelle die Vermittlung von Grundtechniken (Kernbewegungen), die dann später immer wieder trainiert werden. Je nach Alter und Niveau wird unterschiedlich ausgeführt und/oder dosiert, um schwerpunktmässig eher in Richtung Koordination (technische Weiterentwicklung) oder Kondition (länger, schneller, stärker) zu gehen. Eine vollkommene Trennung von Koordination und Kondition ist weder sinnvoll noch möglich, ist dies doch auch im Spiel nicht realistisch.



### Schlaufe – eine Kernbewegung

**Was?** «Schlaufe» (Wechseldribbling): Der weit seitlich geführte Ball wird sehr schnell nach innen und eventuell sogar auf die andere Seite gezogen (von Vorhand auf Rückhand aber auch von Rückhand auf Vorhand).

**Wie?** Ball gut abdecken, Bewegung schnell und ansatzlos einleiten, wenn möglich den Ball sogar etwas nach hinten ziehen und Lauftempo erhöhen.

**Wozu?** Gute Möglichkeit, um Gegner zu umspielen – oder auch, um einen Pass zu geben (Niveau «E»).

### Slalom

**Was?** Slalomlauf mit Ball um Verkehrshütchen.

**Wie?** Parcours, je zwei Hütchen links, zwei rechts usw. Wie viele können in 10 Sekunden umspielt werden, und wie oft kann nach 20 Sekunden (15 Sekunden) dieselbe Leistung wiederholt werden? Gelingt dies 20 Mal?

**Wozu?** Wenn die Leistung über diese Zeit gehalten werden kann, entsteht ein positiver Trainingseffekt für die Ausdauer (Intermittierendes Training, Niveau «A»).



### Blitzartig



**Was?** Die Schlaufenbewegungen sollen möglichst schnell ausgeführt werden.

**Wie?** Überall stehen Hütchen, Stühle oder auch wartende Mitspieler. Die Trainierenden bewegen sich frei und versuchen jeweils vor einem Hindernis, den weitgeführten Ball blitzartig zu sich zu ziehen. Wenn möglich mit unterstützender Schulterbewegung (zur Täuschung und zum Ballabdecken). Kurze, intensive Einsätze, längere Pausen.

**Wozu?** Die Schnelligkeit der Bewegungen soll damit verbessert werden (Niveau «A»).

### Zick-Zack



**Was?** Schlaufenbewegungen werden fortgesetzt ausgeführt, dabei wird gleichzeitig seitwärts oder vorwärts gehüpft.

**Wie?** Seitwärts hüpfend (zum Beispiel über zwei Linien) soll die gleiche Schlaufenbewegung gemacht werden – dabei wird auf eine möglichst tiefe Stellung (Kniewinkel) geachtet werden. Zum Beispiel 10 Sekunden Arbeit, 30 Sekunden aktive Pausen (Pässe).

**Wozu?** Je nach Verhältnis Arbeit–Pause und der entsprechenden Ausführung/Belastung wird mehr die Schnellkraft oder die Kraftausdauer gefördert (Niveau «A» oder «G»).

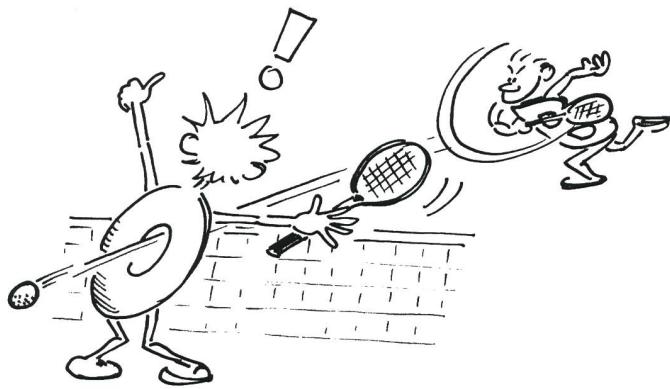
ETH-ZÜRICH  
04. Juni 1999  
BIBLIOTHEK

# Tennis

Mit dem Kopf spielen

Welches sind konditionelle Voraussetzungen für Kinder und Jugendliche, die ein-, vielleicht zweimal pro Woche Tennis spielen? Müssen 7- bis 13-jährige Mädchen und Jungen besonders kräftig, beweglich oder sehr schnell sein, wenn sie Tennis spielen lernen wollen? Die Antworten auf diese beiden Fragen lauten «Koordination» und «Nein». Denn es ist bekannt, dass Tennis zuerst mit dem Kopf, dann mit den Füßen und zuletzt mit den Händen gespielt wird. Aus diesem Grund sind drei Beispiele zur Verbesserung der «Koordinativen Fähigkeiten» dargestellt.

## Tempowechsel



**Was?** Zwei Teilnehmende spielen miteinander in einem vorbestimmten Raum, im Kleinfeld, auf dem halben Platz oder auf dem ganzen Feld. Einer der beiden spielt am Netz, der andere hinten.

**Wie?** Derjenige, der am Netz spielt, sagt seinem Partner, wie schnell er spielen soll (langsam, mittel oder schnell). Der Rhythmus wird alle fünf bis zehn Schläge gewechselt.

**Wozu?** Die Spielenden müssen lernen, Bälle mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten zu spielen.



## Sich orientieren

**Was?** Beide Spielende sind am Netz und spielen Flugbälle. Sie spielen den Ball einander zu.

**Wie?** Ab und zu spielt der eine oder die andere einen höheren Ball (Lob), und der Partner muss die Situation erkennen, zurücklaufen, sich orientieren und den Ball seinem Gegenüber zurückspielen. Anschliessend soll wieder angegriffen werden, und die Übung beginnt wieder von vorne.

**Wozu?** Die Kinder und Jugendlichen müssen lernen, selbständig wahrzunehmen, zu entscheiden und umzusetzen.

## Match mit Varianten



**Was?** Es wird ein Match im Kleinfeld gespielt. Die Punkte werden gezählt. Entweder geht der Wettkampf auf sieben, elf oder fünfzehn Punkte.

**Wie?** Es gibt ganz viele Varianten. Wichtig ist, dass immer wieder neue herausfordernde Situationen durch Regeländerungen ermöglicht werden. Zum Beispiel: Mit dem Anspiel angreifen, mit dem Return angreifen, es ist alles erlaubt, der Ball darf nicht nach unten gespielt werden, oder wenn der Partner den Ball nicht mehr erreicht, gibt es drei Punkte, usw.

**Wozu?** Die Kinder müssen lernen, immer wieder neue Situationen zu lösen.

## Schwimmen

Zusammenspiel Arm- und Beinarbeit

Aus den Kernelementen im Schwimmen «Atmen – Schweben – Gleiten – Antreiben» soll das Letztgenannte im Mittelpunkt der folgenden Übungen stehen. Für ein effizientes (ökonomisches) Schwimmen ist dabei eine entsprechende Kernbewegung für die Armarbeit und für die Beinarbeit entscheidend. Schwächere Schwimmer können für die Beine Auftriebshilfen wie Pullboy verwenden.

### Unterwasser-Crawl



**Was?** In Bauchlage an der Wasseroberfläche liegend, bleiben die Arme während der Zug- und Rückholphase unter Wasser. Wer die Bahnlängen mit den wenigsten Armzügen schafft, hat gewonnen.

**Wie?** Die Hand und den Unterarm weit vorne im Wasser «verankern» und den Körper nach vorne ziehen. Gut fertigdrücken, bis die Hand neben dem Oberschenkel ist, und dann, während die andere Hand zieht, mit so wenig Widerstand wie möglich den Arm wieder nach vorne bringen. In einer längeren Ausdauerserie soll die Zugfrequenz immer wieder überprüft werden. Die Schwimmerin oder der Schwimmer soll «lang» bleiben.

**Wozu?** Nebst der Ausdauer fördert diese Übung die Bewegungskoordination, das Wassergefühl und nicht zuletzt auch die Beweglichkeit im Schulterbereich, denn wer über den grössten Bewegungsumfang verfügt, kann die längsten Züge ansetzen.

### Scheibenwischer-Intervall



**Was?** Mit Scheibenwischerbewegungen der Arme in Bauchlage so schnell wie möglich kopfwärts schwimmen.

**Wie?** Die Arme sind auf Schulterhöhe und werden, mit leicht angestellten Handflächen, gleichzeitig nach innen und aussen bewegt. Variationen: Bei «Nieselregen» bewegen sich die Arme sehr langsam, bei «Platzregen» sehr schnell hin und her. Um die Übung zu erschweren, kann der Schwimmer Hand-Paddles verschiedener Grössen anziehen, wobei diese nur am Mittelfinger befestigt sein sollen.

**Wozu?** Die Schwimmer können die günstigste Anströmung der Hand spüren und einen maximalen Abdruck erzeugen. Die lokale Kraftausdauer der Arme wird, vor allem bei schnellem Scheibenwischer-Intervall, geschult.

### Maulwurf



**Was?** In Bauchlage mit Schaufelbewegungen sich im Wasser wie ein Maulwurf «nach vorne graben».

**Wie?** Die Arme ziehen abwechselungsweise von ganz weit vorne bis auf Schulterhöhe zurück. Damit der Schwimmer möglichst «viel Erde» (Wasser) abgraben kann, müssen die Ellbogen so weit wie möglich nach vorne gestellt werden. Mit unterschiedlich grossen Hand-Paddles kann «die Schaufel» vergrössert werden. Ziel ist, in kurzer Zeit (ca. 15 Sekunden) so viel Erde wie möglich zu schaufeln. Gewonnen hat, wer danach weiter vorne ist.

**Wozu?** Die Ellbogen-vorn-Haltung (viele sprechen vom «hohen» Ellbogen) ist ein entscheidendes Element für ein effizientes Schwimmen. Dieses Element in einer hohen Bewegungsfrequenz korrekt zu schwimmen, ist eine Herausforderung. Die Schnelligkeit wird so gezielt und spezifisch gefördert.

## Seehund



**Was?** Im Tiefwasser an Ort einen Gegenstand mit beiden Händen über Wasser halten.

**Wie?** Mit genügend Beinschlagbewegung konstant bis zu den Schultern aus dem Wasser. Einen Gegenstand, wie zum Beispiel einen Ball, über dem Kopf halten oder auch hin- und herwerfen. Mit dem Gewicht des Gegenstands und mit Hilfsmitteln wie Flossen kann die Intensität gesteuert werden.

**Wozu?** Um einen effizienten und rhythmischen Beinschlag zu trainieren. Bei entsprechenden zeitlichen Belastungen wird die Ausdauer gefördert.

## Schubkarren

**Was?** Mit kräftigen Beinschlägen seinen Partner vorwärts stossen.

**Wie?** Der Partner liegt in Rückenlage in optimaler Gleitposition (Körperspannung!), ist sonst aber passiv. Mit intensiven Beinschlägen schieben wir den Partner eine Länge, und dann wird gewechselt.

**Wozu?** Mehr äusserer Widerstand erfordert eine optimale Gestaltung des Beinschlags. Nebst dem technischen Element wird natürlich auch die spezifische Ausdauer, mit dem Hilfsmittel Flossen die Kraftausdauer trainiert.



## Delphinarium



**Was?** Mit Delphinbeinschlägen so hoch wie möglich aus dem Wasser springen.

**Wie?** Die Beinschlagbewegung wird mit Flossen intensiviert. Der Impuls kommt aus den Hüften, der Rumpf ist stabil (Bauchmuskulatur anspannen), die Hände sind in Vorhalte oder auch am Körper angelegt. Zwei bis drei Meter abtauchen und mit kleinen aber kräftigen, schnellen Schlägen nach schräg oben beschleunigen und die Wasseroberfläche durchbrechen.

**Wozu?** Im Schwimmsport kann in der Unterwasserphase nach Start und Wende mit effizienten Delphinbeinschlägen viel Zeit gewonnen werden. Kleine Bewegungsamplituden mit einer hohen Bewegungsfrequenz sind hier gefragt. Diese Übung fördert die Bewegungskoordination und die Schnelligkeit (genügend Pause geben).

## Snowboard

### Suche nach dem Abdruck

Sowohl beim Schwingen als auch im Bereich der Tricks und Sprünge ist der Fahrer zur Hauptsache auf der Suche nach dem Abdruck oder Abstoss. In dieser Absicht nutzt und überwindet er schliesslich mit seinem Gerät den Schneewiderstand. Dabei wird das Gerät, dessen Hauptfunktion das Gleiten darstellt, jeweils mehr oder weniger gekantet, gedreht sowie belastet und anschliessend entlastet. Die zentrale Kernbewegung beim Beladen des Boards stellt die Streckbewegung dar. Überträgt man dasselbe aufs Kanten des Boards, so ist die Kippbewegung in sämtliche Bewegungsrichtungen zentral, bzw. fürs Drehen des Boards wäre dies das Orientieren und Drehen des Körpers. Beim Boarden setzt der Fahrer in sämtlichen Formen jeweils alle drei erwähnten Kernbewegungen ein.

## Girlanden zeichnen



**Wozu?** Durch dosiertes Kippen vorab aus den Sprunggelenken wird das Board aufgekantet, durch bewusstes «Pushen» (aktives Beugen und Strecken der Beine) und frühzeitiges Orientieren und Kippen in die neue Fahrtrichtung lernt der Fahrer, diesen Bogen aktiv zu beschleunigen und zu steuern, was ihm in der Pipe beim Fahren von Steilwand zu Steilwand zugute kommt. Trainiert wird hierbei die Kraft-Ausdauer der Bein- und Fussmuskulatur.

**Was?** In einem mittelsteilen bis steilen Hang (von Vorteil wäre ein leichtes U-Tal) versuchen die Fahrer, carvend und auf immer der gleichen Kante untereinander liegende Girlanden in den Schnee zu zeichnen. Das gleiche soll anschliessend in die Pipe übertragen werden.

**Wie?** Der Fahrer entscheidet sich entweder für die Backside- oder die Frontsidekante und fährt vorwärts aus der Falllinie einen gecarvten (geschnittenen) Bogen bergwärts bis zum Stillstand. Nun versucht er den zweiten Bogen, jetzt Fakie (rückwärts) gefahren, möglichst nahe an der Spur des Vorausgegangenen zu halten.

## Snowboard-Zöpfli-Show

**Was?** Auf einer übersichtlichen und langen Piste versuchen rund drei bis acht Fahrer kurze und langgezogene Schwünge in einer Synchronfahrt miteinander zu verknüpfen.

**Wie?** Die Gruppe startet in einer Kolonne mit Kurzschwingen, wobei rund drei bis fünf Meter Abstand zwischen den einzelnen Fahrern besteht. Der hinterste Fahrer schert jeweils aus und zieht langgezogene Schwünge zwischen der Kolonne hindurch, ohne diese zu behindern. Vorne angelangt bildet er sofort wieder die Spitze der Kolonne, indem er wieder kurz schwingt.

**Wozu?** Beim Kurzschwingen sucht der Fahrer ständig nach einem optimalen Abdruck über das hintere Bein durch angepasstes Kippen und Beugen-Strecken. Das Miteinander in der Gruppe fördert zusätzlich seine Rhythmisierungsfähigkeit. Trainiert wird hierbei die Schnellkraft und je nach Fahrlänge die Kraft-Ausdauer der Bein- und Rumpfmuskulatur (letztere durch das Stabilisieren des Oberkörpers).



## Die «stylische» Fahrt

**Was?** Die Fahrer versuchen, während einer Abfahrt das Board so oft wie möglich und an den verschiedensten Stellen zu grabben (Greifen des Boards).

**Wie?** Die Fahrer werden darauf aufmerksam gemacht, dass beim Schwingen immer Bereiche der Nose (Boardspitze), dem Tail (Brettende) und der Kante frei zum Graben sind. Sie sollen nun alle möglichen Kombinationen herauszufinden versuchen. Zusätzlich können sie versuchen, das eine oder andere Bein während des Grabs zu Bönen (Strecken des Beins). Achtung: Es besteht eine akute Verletzungsgefahr, wenn bei einem Kantenwechsel der Griff nicht gelöst wird.

**Wozu?** Durch das Graben kann der Fahrer zu einer maximalen Beugung der Beine und so zu einer kompakten Körperstellung hingeführt werden. Das Stylen spielt im Snowboarden eine bedeutende Rolle und stellt in dieser Übung gewissermassen die Möglichkeit dar, extreme Bewegungen (Kernbewegungen) ins Schwingen einzubeziehen. Bei genauem Beobachten erkennt die Lehrperson, welchen Nutzen mögliche Stylelemente bieten könnten.



### Laufen: Sprint

**Was?** Im langfristigen Trainingsaufbau geht es im Sprint zuerst einmal darum, eine hohe Bewegungsfrequenz bei einer guten Arm-Bein-Koordination zu erwerben.

**Wie?** Anfänger: Frequenzlauf in Reifen oder Sektoren mit schnellem aktivem Trippeln auf den Fussballen und unterstützender Armarbeit. Wer schafft zehn Reifen am schnellsten? Variante: Kürzer oder länger werdende Abstände. Fortgeschrittene: Laufsprünge (aus dem Startblock) mit explosivem Abdruck und aktivem Bodenfassen, Übergang in raumgreifendes Laufen. Variante: Mit Zusatzlasten wie Gewichstweste oder Schleppgewicht. Könner: Zugläufe mit Hilfe von speziellen Zuggeräten oder Partner (Tubes oder Speedy).

**Wozu?** Es geht um ein optimales Verhältnis zwischen Schrittfrequenz und Schrittänge. Könner versuchen, ihre weiterentwickelten Kraftfähigkeiten durch hochintensive Trainingsmittel in erhöhte Geschwindigkeitsleistungen umzusetzen.



Im langfristigen Trainingsaufbau in der Leichtathletik gewinnt das Konditionstraining erst mit fortschreitendem Trainingsalter und erhöhtem Leistungsniveau an Bedeutung. Während früher die konditionellen Fähigkeiten oft losgelöst von technischen Überlegungen trainiert wurden, ist heute das techniknahe Training eine Selbstverständlichkeit. Die eher durch einen optimalen Bewegungsablauf dominierten Disziplinen (z. B. Hürdenlauf, Speerwerfen) sind also zuerst aus der Sicht der Koordinativen Fähigkeiten zu entwickeln, während eher kraft- oder energieorientierte Disziplinen (z.B. Kugelstoßen, Langstreckenlauf) auch immer aus der Sicht der konditionellen Voraussetzungen anzugehen sind.



### Werfen: Speerwurf

**Was?** Im langfristigen Trainingsaufbau lernt der Athlet zuerst den typischen Anlauf-/Absprung-Rhythmus, bevor an den allgemeinen Sprungkraftfähigkeiten gearbeitet wird.

**Wie?** Anfänger: Werfen von verschiedenen Bällen aus dem 3-Schritt-Rhythmus gegen die Wand. Wie weit fliegt der Ball hinter dem Werfenden zu Boden? Wer wirft links und rechts gleich weit? Fortgeschrittene: Werfen von Medizinbällen beidhändig über den Kopf aus verschiedenen Stellungen (Anlauf, Stand, Kniestand, Sitz). Könner: Werfen von unterschiedlich schweren Wurfgeräten (leichtere und schwerere Kugeln, Speere).

**Wozu?** Die Wurfkraftfähigkeiten werden unter Berücksichtigung von Bewegungsverwandtschaften (Würfe über den Kopf, Drehwerfen, Stossen) weiterentwickelt. Für Könner geht es darum, die spezifischen Kraftfähigkeiten mit hochintensiven Trainingsmitteln (zum Beispiel exzentrisches Krafttraining) zu optimieren.

### Springen: Hochsprung

**Was?** Im langfristigen Trainingsaufbau lernt der Athlet zuerst den typischen Anlauf-/Absprung-Rhythmus, bevor an den allgemeinen Sprungkraftfähigkeiten gearbeitet wird.

**Wie?** Anfänger: Scheren- oder Flopsprünge aus bogenförmigem Anlauf (Hochsprungkreis) über sternförmig angeordnete Bänke im typischen 3-Schritt-Rhythmus. Fortgeschrittene: Bogenförmiger Anlauf mit dem Basketball und Dunking (vorwärts oder rückwärts) in den Korb (individuell einstellbare Höhe). Könner: Kastensprünge unter Berücksichtigung der individuellen Zeitprogramme (Kontaktzeit adäquat zur Hochsprungtechnik).

**Wozu?** Die Sprungfähigkeiten werden unter Berücksichtigung von Bewegungsverwandtschaften (Weit-, Dreisprung, verschiedene Hochsprungtechniken) weiterentwickelt. Für Könner geht es darum, die spezifischen Kraftfähigkeiten mit hochintensiven Trainingsmitteln (zum Beispiel Tiefsprünge) zu optimieren.



## Geräteturnen

«Stützen» als eine der Grundfertigkeiten

### Stützen

**Was?** Vierfüsslergang (sich auf allen vieren fortbewegen).

**Wie?** A verfolgt B im Vierfüsslergang, die Hände auf Teppichresten vor sich herschiebend. Variation 1: Parallelrennen mit den Füßen auf einer erhöhten Ebene (zum Beispiel Bänkikanal). Variation 2: Raupenrennen – sich mit Händen und Füßen auf Teppichresten vorwärts bewegen.

**Wozu?** Förderung der Kraftausdauer in Schulter-, Arm- und Handgelenk. Die Intensität kann durch Dauer, Wiederholungszahl, Gruppengröße, Distanz oder Organisationsform gesteuert werden.



Im Geräteturnen mit Kindern werden unter anderem Grundfertigkeiten wie Stützen, Hängen, Schwingen usw. erworben und geübt. Diese sind Voraussetzungen für das erfolgreiche Turnen verschiedenster Elemente. Mit Kindern findet das Üben vorwiegend in einer spielerischen, durch Wiederholung (konditionelle und koordinative Verbesserung) und Variation (verändern und erschweren der Aufgaben) geprägten Form statt. Das «Stützen» ist eine dieser Grundfertigkeiten. Es ist eine wesentliche Ausgangs-, Durchgangs- und Endposition beim Ausführen vieler Elemente, zum Beispiel Stützüberschläge am Boden und beim Sprung, Stützschwingen am Barren usw.

### Stützhüpfen

**Was?** Hasenhüpfen (sich wie ein Hase hüpfend vorwärts bewegen).

**Wie?** Hasenhüpfen über Mattengräben oder über kleine Hindernisse wie Medizinbälle. Variation: Eine Kastentreppen hinauf hüpfen (Stufenhöhe dem Können anpassen), von der letzten Stufe abgrätschen.

**Wozu?** Förderung der Kraftausdauer in Schulter-, Arm- und Handgelenk. Die Intensität kann durch Dauer, Wiederholungszahl, Gruppengröße, Distanz oder Organisationsform gesteuert werden.



### Stützspringen

**Was?** Grätsche über Böckli.

**Wie?** Mit kurzem Anlauf Grätsche über Böckli (Hilfestellung) zu sauberer Landung. Variation 1: Brett-Böckli-Distanz verlängern. Variation 2: Böckli längs stellen.

**Wozu?** Förderung der Kraftausdauer in Schulter-, Arm- und Handgelenk. Die Intensität kann durch Dauer, Wiederholungszahl, Gruppengröße, Distanz oder Organisationsform gesteuert werden.

